



健身總總Q&A

Q: 我需要請教練嗎?

A: 教練可以評估你的體適能狀態，量身打造並不斷調整健身課程，也會給予飲食上的建議以達到你設定的目標。這樣一位教練是否該值得這些費用？當然是！

Q: 健身應該穿什麼服裝？

A: 不用特定什麼服裝，但盡量找排汗的上衣或棉T及舒適的褲子。鞋子方面最好以跑步鞋或平底鞋為主。



健身裝備清單

專業訓練

- | | | |
|---------------------------------|-------------------------------|--------------------------------|
| ☐ 彈力帶 | ☐ 拉力帶 | ☐ 壺鈴 |
| ☐ 彈力繩 | ☐ 握力器 | ☐ 纏繞式護碗 |
| ☐ 防護手套 | ☐ 跳繩 | ☐ 啞鈴 |
| ☐ 護踝 | ☐ 運動髮帶 | ☐ 舉重助力帶 |
| ☐ 伏地挺身器 | ☐ 健腹器 | ☐ 舉重腰帶 |
| ☐ 門上健身單槓 | ☐ 運動墊 | ☐ 護掌助力帶 |

伸展舒緩

- | | | |
|----------------------------------|------------------------------|--------------------------------|
| ☐ 按摩舒緩滾輪棒 | ☐ 瑜珈磚 | ☐ 瑜珈襪 |
| ☐ 氣墊彈性護套 | ☐ 瑜珈墊 | ☐ 瑜珈斜板 |
| ☐ 按摩泡棉滾筒 | ☐ 運動墊 | ☐ 瑜珈伸展帶 |
| ☐ 按摩球 | ☐ 瑜珈球 | |

瑜珈生活



我家就是健身房

維持身體最佳狀態十大推薦

運動紓壓
耳機

Power
金三角
健腹輪

熱身保護
護膝/護具

瑜珈有氧
瑜珈墊/
瑜珈球

經絡舒緩
按摩滾輪

健康管理
體重機

手臂轟炸
啞鈴

燃脂跳躍
跳繩

機勵人心
跑步機/
健身車

伸展調節
彈力帶



健身裝備手冊



◀ FITNESS NOTES ▶



健身裝備手冊



運動健身完整介紹

找到適合自己的健身方式能讓你在雕塑身材的同時，並且能提升自己的身體素質，不僅讓你體態完美，還能更健康。



什麼是核心肌群？

核心肌群的範圍涵蓋腹部、背部和骨盆部位，大體上而言就是俗稱的腹、背肌群。



你需要訓練核心肌群的理由

1. 預防運動受傷

核心肌群越強壯、穩定，身體的姿態就比較不會跑掉，痠痛及扭傷也較不會發生，讓你受傷的機會減少。

2. 保護脊椎及內部臟器

若你有一個強大的核心，除了可以改善肌力的問題，身體內許多臟器、血管，也會在你動作時能夠確保你的臟器血管都能受到保護。

3. 訓練更大重量

有在做重訓的朋友們，都需要大量的核心鞏固，就應該加強核心運動訓練，讓你能做的更重更多。

4. 增加活動力

核心訓練不僅僅是對你的訓練計畫更加有用，也攸關到你平常所做的日常生活。



在家健身的三大秘訣

1. 掌握健身目標

核心肌群越強壯、穩定，身體姿態就比較不會跑掉，痠痛及扭傷也較不會發生，讓你受傷的機會減少。

2. 保持規律

既然選擇在家健身，自制力就很重要，建議可以固定一個時間健身，也可下載健身APP來做輔助，維持健身規律。

3. 設計不同健身菜單組合

如果要增加健身的豐富度，也為了提高自己長期的動力，設計出各種變化的健身菜單是很重要的事，每天或每週輪流，都可以讓健身變得更有興趣。



適合在家健身的器材有哪些？



啞鈴：可以依據身體的不同部位來做訓練，是增加體適能、肌肉量、肌耐力的最佳選擇健身器材。



壺鈴：壺鈴和啞鈴不同，主要用來訓練下半身的肌群，體積也不大，適合在家裡使用。



彈力繩：彈力繩可以做的動作以及訓練非常多，可以說是基本卻又是最多變的健身器材了。



滾筒：滾筒按摩，再健身之前可以以滾筒及伸展做暖身，健身後再使用滾通將肌肉放鬆。



阻力帶：可以取代健身房的擴胸拉力器，輕鬆達到訓練胸肌的效果。



在家健身一週訓練菜單

此菜單屬於入門者專用，可依自行身體狀況增加或減少。

星期	訓練內容	訓練時間
一	暖身 重訓-手部背部 重訓-腹部 重訓-腿部 伸展	5-10分鐘 20分鐘 20分鐘 20分鐘 5-10分鐘
二	暖身 有氧操 緩和	10分鐘 30分鐘 10分鐘
三	休	息
四	暖身 重訓-手部背部 重訓-腹部 重訓-腿部 伸展	5-10分鐘 20分鐘 20分鐘 20分鐘 5-10分鐘
五	暖身 有氧操 緩和	10分鐘 30分鐘 10分鐘
六、日	休	息

抗力球：抗力球的訓練可以讓你的核心肌群更穩定。



瑜珈墊：瑜珈墊是在家健身的必備器材，尤其在做一些地板動作時，關節部位比較不易受傷。